



Leseprobe

Rose Marie Donhauser

Das Protein-Kochbuch: Gesund, fit und schlank durch pflanzliche Proteine - Die perfekte Alternative und Ergänzung zu tierischem Eiweiß

60 proteinreiche Rezepte
vom Frühstück über
Hauptgerichte bis hin zu
Desserts und Snacks

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 04. März 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Das Kochbuch zum Proteintrend

Proteine sind die Grundbausteine unseres Körpers. Sie sind Baustoff für Zellen, Enzyme und die Antikörper des Immunsystems. Besonders die hochwertigen pflanzlichen Eiweiße aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen sorgen dafür, dass wir schlank, gesund und fit bleiben. Aber auch pflanzliches Eiweißpulver liefert die richtige Energie und eignet sich hervorragend zum Kochen. In diesem Buch finden Sie Wissenswertes über gesunde proteinreiche Ernährung und über 60 tolle Rezepte - von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zu Desserts und Snacks -, die Ihre Gesundheit fördern, Sie beim Abnehmen unterstützen und Ihre Muskeln mit der richtigen Energie versorgen.



Autor

Rose Marie Donhauser

Rose Marie Donhauser arbeitet seit 1988 als Food- und Reisejournalistin, Restauranttesterin und sehr erfolgreiche Kochbuchautorin. Sie hat über 160 Koch- und Genussbücher veröffentlicht, die unter anderem mit Silbermedaillen der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet wurden. Die gelernte Köchin ist dem Genuss und auch der

INHALT

| | |
|---|----|
| EIWEISS AUS DER NATUR – GO GREEN PROTEIN | 9 |
| PROTEIN – WAS IST DAS? | 10 |
| 20 Bausteine für alle Lebewesen | 10 |
| Ernährungsformen | 14 |
| Ernährungsumstellung | 15 |
| PROTEINREICHE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL | 16 |
| Hülsenfrüchte | 16 |
| Nüsse | 26 |
| Samen und Kerne | 29 |
| Keimlinge und Sprossen | 33 |
| Getreide | 34 |
| Pseudogetreide | 37 |
| Weitere Superfoods | 38 |
| PROTEINE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL | 40 |
| Vegane Proteine | 40 |
| GEWÜRZE UND KRÄUTER AUS DER NATURAPOTHEKE | 41 |
| <i>Rezepte für das Frühstück</i> | 43 |
| Sauerkraut-Hirse-Mischung | 44 |
| Rote-Linsen-Limetten-Aufstrich | 47 |
| Tofupfanne mit Frühlingszwiebeln | 49 |
| Gemüse-Eier-Pfanne mit Schafskäse | 50 |

